نَظْرَةٌ تَعْرِيفِيَّةٌ عَامَّةٌ عَنْ نَباتِ الْبِطِّيخ.

الْبِطِّيخ مِنْ أَهَمِّ نَبَاتَاتِ الْفَصِيلَةِ الْقَرْعِيَّةِ وَأَوْسَعُهَا اِنْتِشَارًا، خَاصَّةً فِي الْمَنَاطِقِ ذَاتِ الْجَوِّ الدَّافِئِ حَيْثُ تَجُودُ زِرَاعَتُهُ.

وَتَدُلُّ الرُّسُومُ وَالنُّقُوشُ الْمَوْجُودَةُ عَلَى جُدْرَانِ الْمَقَابِرِ وَالْمَعَابِدِ الْقَدِيمَةِ فِي مِصْرَ عَلَى أَنَّهُ كَانَ يُزْرَعُ أَيَّامَ قُدَمَاءِ الْمِصْرِيينَ، مُنْذُ أَرْبَعَةِ آلَافِ سَنَةٍ تَقْرِيبًا.

وَعُلَمَاءُ النَّبَاتِ يَعُدُّونَ الْبِطِّيخَ مِنْ مَحَاصِيلِ الْخُضَرِ، إِلَّا أَنَّ ثِمَارَهُ تُؤْكَلُ كَفَاكِهَةٍ حُلْوَةِ الْمَذَاقِ، مُرَطِّبَةٍ وَمُنْعِشَةٍ، وَتَرْوِي الْعَطَشَ، خَاصَّةً في الْمَنَاطِقِ الْحَارَّةِ.

وَفي أَيَّامِ الصَّيْفِ الْحَارَّةِ نَسْتَمْتِعُ جَمِيعًا بِقِطَعِ الْبَطِّيخِ الْمُثَلَّجَةِ. ويُؤْكَلُ الْبِطِّيخُ طَازَجًا فِي الْغَالِبِ، وَلَكِنَّهُ قَدْ يُبَاعُ مُعَلَّبًا أَيْضًا.

وَالْبِطِّيخُ نَبَاتٌ عُشْبِيٌّ، حَوْلِيٌّ "أَيْ تَعِيشُ نَبَاتَاتُهُ فَصْلًا وَاحِدًا" ذُو مَجْمُوعٍ جَذْرِيٍّ كَبِير، تَنْتَشِرُ جُذُورُهُ أُفُقِيًّا تَحْتَ سَطْحِ التُّرْبَةِ، وَتَمْتَدُّ مِنْ ثَلَاثَةِ إِلَى أَرْبَعَةِ أَمْتَارٍ تَقْرِيبًا، وَقَدْ تَتَعَمَّقُ إِلَى مَا يُقَارِبُ الْمِتْر.

أَمَّا سِيقَانُهُ فِهِيَ مُضَلَّعَةٌ طَوِيلَةٌ، مَدَّادَةٌ وَمُتَفَرِّعَةٌ، تَفْتَرِشُ سَطْحَ التُّرْبَةِ. وَيَصِلُ اِمْتِدَادُ السَّاقِ الْوَاحِدَةِ إِلَى مَا يَقْرُبُ مِنْ ثَلَاثَةِ أَمْتَارٍ.

وَتَحْمِلُ السَّاقُ أَوْرَاقًا مُفَصَّصَةً تَفْصِيصًا عَمِيقًا، وَمَحَالِيقَ مُتَفَرِّعَةً. وَتُغَطِّي السِّيقَانَ وَالْأَوْرَاقَ شُعَيْرَاتٌ كَثِيفَةٌ مِمَّا يَجْعَلُ مَلْمَسَ النَّبَاتِ خَشِنًا وَتُنْتِجُ

مُعْظَمُ أَصْنَافِ الْبِطِّيخِ أَزْهَارًا صَغِيرَةً صَفْرَاءَ، مُذَكَّرَةً أَوْ مُؤَنَّثَةً (أَيْ وَحِيدَةَ الْجِنْسِ) لِذَا يَكُونُ التَّلْقِيحُ فِي الْبِطِّيخِ خَلِطِيًّا بِوَاسِطَةِ الْحَشَرَاتِ الَّتِي تَتَغَذَّى بِالرَّحِيقِ الْمَوْجُودِ فِي الْأَزْهَارِ، وَتَنْقُلُ مَعَهَا حُبُوبَ اللِّقَاحِ مِنَ الْأَزْهَارِ الْمُذَكَّرَةِ إِلَى الْأَزْهَارِ الْمُؤَنَّثَةِ، حَيْثُ تَلْتَصِقُ بِالْمَيَاسِمِ وَيَحْدُثُ التَّلْقِيحُ، وَمِنْ ثَمَّ يَتِمُّ الإخصابُ.

وَتَظْهَرُ الْأَزْهَارُ عَلَى النَّبَاتِ بَعْدَ خَمْسِينَ يَوْمًا مِنْ زِرَاعَتِهِ تَقْرِيبًا، وَعَلَى الرَّغْمِ مِنْ أَنَّ النَّبَاتَ الْوَاحِدَ قَدْ يُنْتِجُ مَا يَقْرُبَ مِنْ 40 إِلَى 50 زَهْرَةً مُؤَنَّثَةً، لَا يَحْمِلُ أَكْثَرَ مِنْ أَرْبَعِ ثِمَارٍ إِلَى سِتٍّ، تَرْقُدُ عَلَى الْأَرْضِ لِثِقَلِهَا. وَتَحْتَاجُ الثَّمَرَةُ إِلَى 60 يَوْمًا تَقْرِيبًا حَتَّى يَتِمَّ نَضْجُهَا ثُمَّ تُحْصَدُ.

وَأَصْنَافُ الْبِطِّيخِ عَدِيدَةٌ، وَكُلُّ صِنْفٍ يُعْطِي نَوْعًا مُعَيَّنًا مِنَ الثِّمَارِ، فَقَدْ تَكُونُ الثِّمَارُ كُرَوِيَّةَ الشَّكْلِ، أَوْ أُسْطُوَانِيَّةً، وَذواتَ أَوْزَانٍ وَأَحْجَامٍ مُخْتَلِفَةٍ. وَتَخْتَلِفُ الثِّمَارُ أَيْضًا فِي لَوْنِ الْقِشْرَةِ، وَسُمْكِهَا، وَشَكْلِ وَلَوْنِ الْبُذُورِ، الَّتِي قَدْ تَكُونُ صَفْرَاءَ أَوْ بُنِّيَّةً أَوْ سَوْدَاءَ، وَكَذَا لَوْنُ اللُّبِّ (اللَّحْمِ) الَّذِي يَتَدَرَّجُ مِنَ الْأَصْفَرِ إِلَى الْأَحْمَرِ، وَأَيْضًا فِي دَرَجَةِ الْحَلَاوَةِ.

وَهُنَاكَ أَصْنَافٌ مِنَ الْبِطِّيخِ لَا تَصْلُحُ لِلْأَكْلِ وَلَكِنَّهَا تُزْرَعُ لِلِاسْتِفَادَةِ مِنْهَا كَعَلَفٍ أَخْضَرَ لِلْمَاشِيَةِ، كَمَا أَنَّ هُنَاكَ أَصْنَافًا تُزْرَعُ لِلْحُصُولِ عَلَى بُذُورِهَا حَيْثُ تُحَمَّصُ وَتُمَلَّحُ وَتُسْتَعْمَلُ لِلتَّسْلِيَّةِ (الْبِذْر)، وَأَصْنَافًا أُخْرَى تُزْرَعُ لِلزِّينَة.

وَتَجُودُ زِرَاعَةُ الْبِطِّيخِ فِي الْمَنَاطِقِ الدَّافِئَةِ الجَافَّةِ، حَيْثُ إِنَّ الرُّطُوبَةَ الزَّائِدَةَ تُسَاعِدُ عَلَى اِنْتِشَارِ الْأَمْرَاضِ بَيْنَ النَّبَاتَاتِ. كَذَلِكَ يَجُودُ البطيخُ فِي الْأَرَاضِي الرَّمْلِيَّةِ أَوْ الصَّفْرَاءِ الْجَيِّدَةِ الصَّرفِ، وَلَا تَجُودُ زِرَاعَتُهُ فِي الْأَرَاضِي الْمِلْحِيَّةِ.

وَيَلْزَمُ الْعِنَايَةُ بِالتَّسْمِيدِ، وَخَاصَّةً الْأَسْمِدَةَ الْعُضْوِيَّةَ، وَكَذَا مُقَاوَمَةُ الْآفَاتِ الَّتِي تُصِيبُ النَّبَاتَ فِي أَطْوَارِ نُمُوِّهِ الْمُخْتَلِفَةِ، وَبِذَلِكَ يُمْكِنُ الْحُصُولُ عَلَى مَحْصُولٍ جَيِّدٍ.

وَيُمْكِنُ الْاِسْتِدْلَالُ عَلَى نُضْجِ الثِّمَارِ، بِكِبَرِ الْحَجْمِ وَالتَّغَيُّرِ فِي لَوْنِ الْقِشْرَةِ، بِجَانِبِ الْعَلَامَاتِ الْآتِيَّة:

- جَفَافُ الْمِحَلَاقِ الْمُقَابِلِ لِعُنُقِ الثَّمَرَةِ.
- تَحَوُّلِ الْجُزْءِ الْمُلَاصِقِ لِلْتُّرْبَةِ مِنَ اللَّوْنِ الْأَبْيَضِ إِلَى الْأَصْفَرِ.
- تَصلُّبُ الْقِشْرَةِ الْمُلَاصِقَةِ لِلْتُّرْبَةِ فَلَا يُمْكِنُ خَدْشُهَا بِالظُّفْرِ.
- بِالطَّرْقِ عَلَى الثِّمَارِ بِالْيَّدِ، يُسْمَعُ لَهَا صَوْتٌ رَنَّانٌ مَعْدَنِيٌّ إِذَا كَانَتْ غَيْرَ نَاضِجَةٍ، وَصَوْتٌ مَكْتُومٌ أَجْوَفُ إِذَا كَانَتْ نَاضِجَةً.
- عِنْدَ ضَغْطِ الثِّمَارِ النَّاضِجَةِ بَيْنَ رَاحَتِي الْيَدْ، يُسْمَعُ لَهَا صَوْتٌ وَاضِحٌ لِتَمَزُّقِ أَنْسِجَتِهَا الدَّاخِلِيَّةِ.

وَلَا تَدُلُّ هَذِهِ الْعَلَامَاتُ عَلَى أَنَّ الثَّمَرَةَ النَّاضِجَةَ حَمْرَاءَ، حُلْوَةَ الْمَذَاقِ، لِأَنَّ الْحُمْرَةَ وَالْحَلَاوَةَ وَالْجَوْدَة أُمُورٌ تَتَوَقَّفُ عَلَى الصِّنْفِ، وَالْجَوِّ، وَعَدَمِ الْإِصَابَةِ بِالْأَمْرَاضِ. أَخِيرًا فَلَا بَأْسَ فِي أَنْ تَتَّكِلَ عَلَى ثِقَتِكَ صِدْقِ وَخِبْرَةِ الْبَائِعِ.

- **أَهَمُّ الْمُكَوِّنَاتِ الْحَيَوِيَّة :**

- **اللِّيكُوبِين:** يُمْكِنُ الْحُصُولُ عَلَى نَحْوَ 5 مِلِّيغْرَامَاتٍ مِنْهُ بِتَنَاوُلِ 100 غِرَام مِنَ الْبِطِّيخِ الطَّازَجِ، وَهَذِهِ الْكَمِّيَّة تَجْعَلُ الْبِطِّيخَ الْأَحْمَر يَحْتَوِي كَمِّيَّة اللِّيكُوبِين أَعْلَى مِنَ الطَّمَاطِم الْحَمْرَاء. كَمَا أَنَّ التَوافُرَ الْبِيُولُوجِيَّ (أَيْ تَجْمِيعَهُ بِكَثْرَةٍ) لِلِيكُوبِينَ الْبِطِّيخِ أَكْبَرَ مِنَ التَوافُرَ الْبِيُولُوجِيَّ لَهُ مِنَ

الطَمَـاطِمِ. وَيَعْمَـلُ اللِّيكُـوبين كَمُضَـادٍّ قَـوِيٍّ لـلْأَكْسَـدَة. والْجُرْعَـةُ الْوِقَائِيَّـةُ الْيَوْمِيَّةُ الْفَعَّالَةُ مِنَ اللِّيكُوبين تَتَرَاوَحُ بَيْنَ 10-20 مِلِّيغْرَام.

- **السِّـيتْرُولِين-ل:** تَتَـوَفَّرُ مُرَكَّبَـات السِّـيتْرُولِين-ل بِغَـزَارَةٍ فِـي كُلٍّ مِـنْ لُـبِّ وَقِشْـرَةِ وَبُـذُورِ الْبِطِّـيخ، وَتَرْتَفِـعُ نِسْـبَةُ وُجُودُهَـا فِـي الدَّم بُعَيْـدَ تَنَـاوُلَ الْبِطِّيخ، وَتَبْلُغُ الذَرْوَةِ فِي ذَلِكَ بَعْدَ سَاعَةٍ مِنْ تَنَاوُلِ الْمَرْءِ لِلْبِطِّيخ. وَلِهَذِهِ الْمُرَكَّبَاتِ تَـأْثِيرٌ مُبَاشِرٌ فِـي زِيَادَةِ التَـوافُرَ الْبِيُولُـوجِيَّ لِمُرَكَّب أُكْسِـيدِ النِّتْرِيكِ –الْمَسْؤُولَ عَنْ تَنْظِيمِ تَدَفُّقِ الدَّمِ السَّلِيمِ- بِبِطَانَةِ الْأَوْعِيَّةِ الدَّمَوِيَّة. وَصَحِـيحٌ أَنَّ هَـذَا الْمُرَكَّـب الْكِيمْيَائِـيّ (سِـيتْرُولِين)، ذَا التَّـأْثِيرَات البيولوجية يَتَرَكَّزُ بِشَكْلٍ أَكْبَرَ فِي قُشُورِ الْبِطِّيخِ وَالطَّبَقَةِ الْبَيْضَاءَ مِنْهُ، إِلَّا أَنَّ تَنَـاوُلَ 100غ مِـنْ لُـبِّ الْبِطِّيخِ الْأَحْمَـر يُـوَفِّرُ لِلْجِسْـمِ نَـحْوَ 300 مليغرام مِنْهُ، الجرعة الفَعَّالة سريريًّا هي 3-6غ من السِّيتْرُولِين-ل وهذا ما يلزم تناول 3 كلغ إلى 6 كلغ من الْبِطِّيخ الطَّازَج لِنَحْصُلَ عَلَى فَعَّالِيَّةِ السِّيتْرُولِين-ل، وَهَذَا لَا يَجُوز لأَنَّهُ يَتَسَبَّب بِمُضَاعَفات، وَلِهَذَا نُنَبِّـهُكَ حَتَّى لَا يُغَـالِطُونَكَ أَنَّ الْفَـرْق بَـيْنَ الْمَـادَّةِ الْمُسْـتَخْلَصَـة الْفَعَّـالَة بِوَاسِـطَةِ الصَّيْدَلِي فِي الْمُخْتَبر، وَبَيْنَ الْمَـادَّةِ الطَّبِيعِيَّة فِـي شَكْلِهَا الْكَامِـلِ الْخَام. السِّيتْرُولِينْ-ل مُتَوَفِرٌ فِي الصَّيْدَلِيَّات عَلَى شَكْلِ أَقْرَاص، وَإِلَـى حَدِّ الْآنْ يُعْتَبَرُ الْبِطِّيخُ هُوَ أَفْضَل مَصْدَرٍ طَبِيعِيٍّ لِمَادَّة السِّيتْرُولِين-ل.
- فَضْلًا عن مُكَوِّنَاتٍ حَيَوِيَّةٍ أُخْرَى، أَحْمَاضٍ أَمِينِيَّة، وَفِتَامِينـاتٍ وَمَعَـادِنَ، وَأَمْلَاحٍ،.

- **النَّشَاطُ الْأَحْيَائِيّ (= الْبِيُولُوجِيّ):**

النَّشَاطُ الْأَحْيَائِيّ للجزْءِ الصَالِح لِلْأَكْل (عَصِيرِ اللُّبّ وَالْبُذُور) في التَّجَارِب عَلَى الحَيَوَانِ وَالْبِيئَةِ الْمُصْطَنَعَة في الْمُخْتَبر:

1- مُضَادٌّ لِلْأَكْسَدَة.

2- مُضَادٌّ لِلْإِجْهَاد.

3- مُضَادٌّ لِلْاِلْتِهَاب.

4- مُوَسِّعٌ لِلْأَوْعِيَّة.

5- خافِضٌ لتَوتُّرِ الأَوعِيَة.

6- خافِضٌ لِكُولِيسْتِيرُولِ الدَّم.

7- مُضَادٌّ لِتَّسَمُّمِ الكَبِد.

8- حِمَايَة الْكُلَى.

9- مُدِّرٌ لِلْبَوْل.

10- مُنَشِّطٌ لِلْبَّاه.

11- مُضَادّ لِلْسُّكَّرِيّ.

- **التُّرَاثُ الْأَدَبِيُّ الْقَدِيم:**

- قَالَ عَنْهُ الْعَلَّامَةُ الطَّبِيبُ اِبْنُ الَبَيْطَار (ت:593 ه) فِي كِتَابِهِ « الْجَامِعِ لِمُفْرَدَاتِ الْأَدْوِيَّةِ وَالْأَغْذِيَّة»، بِأَنَّ البِطِّيخ جَوْهَرُهُ لَطِيفٌ، يُدِّرُّ الْبَوْلَ وَيُصَفِّي ظَاهِرَ الْبَدَنِ، وَإِذَا تَضَمَّدَ بِهِ سَكَّنَ أَوْرَامَ الْعَيْنِ وَقِشْرُهُ إِذَا وُضِعَ عَلَى يوافيخ الصِّبْيَانِ نَفَعَهُمْ مِنَ الْوَرَمِ الْعَارِضِ فِي أَدْمِغَتِهِمْ، وَمِمَّا يَدُلُّ عَلَى أَنَّ الْبِطِّيخِ يجْلُو أَنَّهُ إِذَا دَلَّكْتَ بِهِ بَدَنًا وَسِخًا أَنْقَاهُ وَنَظَّفَهُ، وَبْزْرُ الْبِطِّيخِ يَنْفَعُ الْكُلَى الَّتِي تَتَوَلَّدُ فِيهَا الْحَصَاة.

- **الطِبُّ التَّقلِيدِيُّ:**

اِسْـتِخْدَامَهُ وَخَصائِصُـه الَّـتِي تَمَّ جَمْعُهَـا عَـنْ طَرِيـقِ الاسْـتِبْيَانِيَّة أَوْ الاسْتِجْوَابِيَّة.

1- حَصَاةُ الْمَرَارَة.

2- حَصَاةُ الْكُلَى.

3- التِّجْفاف.

4- مُقَوٍّ لِلْبَّاهْ.

5- مُقَوٍّ لِلْقَلْب.

6- فَرْطُ حَمْض يُورِيكِ البَوْل.

7- الرُّومَاتِيزْم.

8- الْإِمْسَاك.

9- أَمْرَاض الْـكُلَى.

10- النِّقْرُس.

11- اِضْطِرَابَاتُ الْمَسَالِكِ الْبَوْلِيَّة.

12- الحَصْبَة.

13- خَافِضٌ لِلْحُمَّى.

- **مِنْ فَوَائِدِهِ الَّذِي تُـؤَيِّدُهَا البُحُوثُ الْعِلْمِيَّةِ:**

تَنْوِيهٌ: اِعْلَمْ أَنَّهُ لِلْبِطِّيخِ مَرَاتِـبَ فِـي الْجَـوْدَة، وَلِكَـيْ نَحْصُـلَ عَلَى فَوَائِـدِ الْبِطِّيخِ يَتَطَلَّبُ أَنْ يَكُونَ عُضْوِيًّا «أُورْجَانِيكْ» أَوْ أَنَّهُ عَلَى الْأَقَلّ لَمْ يَتَعَرَّض إِلَى إِفْرَاطٍ فِي السَّمَادَ الْـكِيمْيَائِـيّ وَهُرْمُـونَاتِ النُّمُـوّ والْمُبِيـدَاتِ الْحَشَـرِيَّة، نَاهِيـكَ عَـنِ البِطِّيخِ الْمَسْقِيّ بِمِيَاهٍ مُلَوَّثَة.

اِخْتِصَاصِيُّو التَّغذِيَّةِ يَقُولُونَ أَنَّهُ بِحُكْمِ اِحْتِوَائِهِ عَلَى صَبْغَاتٍ عُضْوِيَّةٍ، وَالْقِيمَةِ الْغِذَائِيَّةِ الْجَيِّدَةِ إِلَى حَدٍّ مَا يَجْعَلُ لَهُ دَوْرًا اِيْجَابِيًّا فَعَّالًا إِلَى حَدٍّ مَا عَلَى الصِّحَّةِ بِوْجْهٍ عَامٍّ،.

لَا تُوجَدُ الأدِلَّة الَّتِي تَدْعَمُ اِسْتِخْدَامَ البِطِيخِ كَدَوَاءٍ طِبِّيٍّ مُنْفَرِدٍ أَوْ كَبَدِيلٍ عَنِ الرِّعَايَةِ الصِّحِّيَّة فِي حَالَاتٍ مَرَضِيَّةٍ مُحَدَّدَة، وَلَكِنْ يُسَاعِدُ تَنَاوُلُ البِطِّيخِ بِشَكْلٍ مُنْتَظِّمٍ عَلَى الْحُصُولِ عَلَى الْعَدِيدِ مِنَ التَّأْثِيرَاتِ الْإِيجَابِيَّة مِنْهَا مَا يَأْتِي:

1- يُسَاعِدُ عَلَى إِبْقَاءِ الْجِسْمِ مُرْتَوِيًّا فِي دَرَجَاتِ الْحَرَارَةِ الْمُرْتَفِعَة خِلَال فَصْلِ الصَّيْفِ، وَيُمْكِنُ أَنْ يَقِيَ مِنْ حُدُوثِ ضَرْبَةِ الشَّمْسِ؛ وَلِهَذَا كَانَ الْكَشَّافَة فِي السَّابِقِ يَأْخُذُونَهُ مَعَهُمْ بَدَلَ قَوَارِيرِ الْمِيَاهِ،.
2- اِحْتِمَالِيَّةُ الْوِقَايَةِ مِنْ سَرَطَانِ الْقُوْلُونِ وَالْبُرُّسْتَاتَة عَنْ طَرِيقِ آلِيَّةٍ تُسَمَّى الْمَوْتَ الْخَلَوِيّ الْمُبَرْمَج أَوْ الْبَلْعَمَةِ الذَّاتِيَّة (أَيْ تَجْعَلُ الْخَلَايَا السَّرَطَانِيَّة تَنْتَحِرُ، أَيْ تُهَاجِمُ نَفْسَهَا بِنَفْسِهَا).
3- اِحْتِمَالِيَّة الْوِقَايَّة مِنْ أَمْرَاضِ الْقَلْبِ وَالْأَوْعِيَةِ الدَّمَوِيَّة، وَهَذَا بِفَضْلِ ثَلَاثَةَ عِدَّةَ عَوَامِلَ يُوفِّرُهَا تَنَاوُلُ البِطِّيخ:
أ- عَامِلٌ صِحِيٌّ يَعْمَل عَلَى ضَبْط مُسْتَوَى ضَغْطِ الدَّم بِأَمَانٍ لَدَى الْأَصِحَّاءِ وَمَرْضَى اِرْتِفَاعِ ضَغْطِ الدَّم، وَخُصُوصًا لَدَى الْفِئَاتِ الَّتِي تُعَانِي السِّمْنَة الْمُفْرِطَة.
ب- عَامِلٌ صِحِيٌّ يَعْمَلُ عَلَى اِسْتِعَادَةِ حَيَوِيَّةِ الشَّرَايِينِ خُصُوصًا الشِّرْيَانَ الَّذِي يُغَذِّي عَضَلَةَ الْقَلْبِ لَدَى مَرْضَى السُّكَّرِيّ (الْاِعْتِدَالُ فِي تَنَاوُلِهِ يجعلُ مُسْتَوى السُّكّر مُسْتَقِرّ أَوْ رُبَّمَا يَرْفَعُهُ قَلِيلًا مُدَّةً لَا تَزِيدُ عَنْ سَاعَتَيْنِ ثُمَّ يَعُودُ إِلَى مُسْتَوَاهُ الطَّبِيعِيّ).

ت- تَقْلِيلُ مُسْتَوَى الكُولِسْتُرولِ الضَّارِّ فِي الدَّم «أَلْ دِي أَلْ» بِأَمَانٍ لَدَى الْأَصِحَّاءِ وَمَرْضَى فَرْطِ (اِرْتِفاع) كُولِسْتُرُولِ الدَّم.

4- زِيَادَةُ الْقُدْرَةِ عَلَى التَّحَمُّلِ لَدَى الرِّيَاضِيِّين/ بَدِيلٌ صِحِّيٌّ لِمَشْرُوبَاتِ الطَّاقَة الضَّارَّة نِسْبِيًّا: تَنَاوُلُهُ قَبْلَ الْقِيَام بِالتَّمَارِينِ الرِّيَاضِيَّةِ يُسَاعِدُ في خَفْضِ عَدَدِ نَبَضَاتِ قَلْبِ الرِّيَاضِيِّين (مُضَادٌّ لِلْخَفَقَان) وَيُقَلِّلُ مِنَ الْأَذِيَّة الَّتِي تَلْحَقُ بِعَضَلَاتِهِمْ.

5- يَكْبَحُ الشَّغَف (التَّعَلُّق الشَّدِّيد) بِالطَّعَام: تَأَكَّدَ أَنَّ تَنَاوُلَ كُوبَيْنِ مِنَ الْبِطِّيخ يَوْمِيًّا مُدَّةَ 4 أَسَابِيعَ لَدَى الْفِئَاتِ الَّتِي تُعَانِي السِّمْنَة الْمُفْرِطَة، قَدْ قَلَّلَ مِنَ الشُّعُورِ بِالْجُوعِ مُدَّةَ سَاعَةٍ وَنِصْف، وَهَذَا بِدَوْرِهِ يُسَاعِدُ فِي تَجَنُّبِ الْوُقُوعِ فِي فَخِّ الْإِفْرَاطِ بِتَنَاوُلِ الطَّعَام فِي الْوَجَبَاتِ الرَّئِيسِيَّة.

6- الْوِقَايَة أَوْ تَفْتِيتُ حَصَاةِ الْكُلَى: بالرَّغْمِ أَنَّهُ لَا تُوجَدُ أَدِلَّةٌ سَرِيرِيَّة تَدْعَمُ اِسْتِخْدَامَهُ فِي هَذَا الشَّأْنِ، وَلَكِنْ نَعْلَمُ أَنَّهُ آمِنٌ لِلْمُصَابِينَ بِالْحَصَاةِ فِي الْكُلَى. هُنَاكَ إِفْتِرَاضٌ وَاسِعُ الْاِنْتِشَارِ، وَيَدْعَمُهُ خُبَرَاءَ كُثُرْ لِإِمْكَانَاتِهِ فِي تَفْتِيتِ أَوِ الوِقَايَةِ مِنْ حَصَاةِ الْكُلَى، لِكَوْنهِ مُدِرًّا صِحِّيًّا لِلْبَولِ، حَيْثُ يُحَافِظُ عَلَى مُسْتَوَى الْمَعَادِنِ فِي الْجِسْمِ ولا يَتَسَبَّب بِمُضَاعَفاتِ الْإِجْهَادِ لِلْكُلَى كَمَا تَفْعَلُ مُدِرَّاتُ الْبَوْلِ الْاِصْطِنَاعِيَّة. كَمَا أَنَّ البِطِيخ فِي الطِّبِّ التَّقْلِيدِيِّ الْإِيْرَانِيِّ يُوصَف كَدَواءٍ مُفَتِّتٍ لِلْحَصى.

7- تَنَاوُلُهُ يُعَدُّ عَامِلًا مِنَ الْعَوَامِلِ الصِّحِّيَّةِ أَثْنَاءَ فَتْرَةِ الْحَمْلِ وَفَتْرَةِ الرَّضَاعَةِ (الطَّبِيعِيَّة) وَلِلْأَطْفَالِ وَالْأَطْفَالِ الرُّضَّعِ فَوْقَ عُمْرِ السَّنَةِ.

- **المِيقَاتُ الصِّحِّيُّ لِتَنَاوُلِ الْبِطِّيخ:**

- يُسْتَلْزَمُ تَنَاوُلُ البِطِّيخِ قَبْلَ أَوْ بَعْدَ سَاعَتَيْنِ مِنْ تَنَاوُلِ الطَّعَام (عَلَى مَعِدَةٍ خَاوِيَّة)، وَلَا يَجُوزُ تَنَاوُلُهُ بَعْدَ الْأَكْلِ مُبَاشَرة، فَتَنَاوُلُهُ عَلَى مَعِدَّة خَاوِيَّة

نَحْصُلُ عَلى هَضْمٍ يَسِيرٍ (وبالتَّالِي اِرْتِياحٌ، وَمَزاجٌ جَيِّدٌ، وَقَدْ نَحْصل عَلَى كُلِّ فَوائِدِهِ الْمَذْكُرَةِ آنِفًا)، بَيْنَما الْعَكْس نَحْصُلُ عَلَى هَضْمٍ عَسِيرٍ (وبالتَّالِي صُدَاعٌ، وَمَغْصٌ، وَاِنْتِفَاخٌ، وَكَآبَة، وَقَدْ نُضَيِّعُ كُلَّ فَوَائِدِهِ الْمَذْكُرَةِ آنِفًا).

● **التَّوْصِيَّات:**

- لَا يُفَكِّر الْمُسْتَهْلِكُونَ فِي غَسْلِ قِشْرَةِ البِطِّيخ –وَهَذَا خَطَأٌ- قَبْلَ قَطْعِهِ لِأَنَّهُم يَأْكُلُونَهُ مِنَ الدَّاخِل فَقَطْ. فِي هَذِهِ الْحَال، يُمْكِنُ لِلْبَكْتِيرِيَا -مثل السَّلْمونيلَة وَاللّيسترِيَّة - أَنْ تَعِيشَ فِي قِشْرَةِ البِطِّيخ، وَعِنْدَ قَطْعِهَا تَتَسَرَّبُ إِلَى الْجُزْءِ الدَّاخِلِيِّ الصَّالِحِ لِلْأَكْل. وَبَدِيلًا عَنْ غَسْلِهَا يُمْكن مَسْح قِشْرَةِ البِطِّيخَة بِقُمَاشَةٍ مُبَلَّلَةٍ قَبْلَ قَطْعِهَا.

- تَنَاوُلُ كَمِّيَّاتٍ كَبِيرَةٍ مِنْهُ، خُصُوصًا بَعْدَ تَنَاوُلِهِ مُبَاشَرَةً بَعْدَ الْوَجَبَاتِ الرَّئِيسِيَّةِ، يَتَسَبَّب بِمُضَاعَفات، مِنْهَا الشُّعُورُ بِأَلَمٍ فِي الْبَطْن (أَيْ عُسْرُ الْهَضْمِ)، والَّتِي غَالِبًا مَا تَزُولُ بَعْدَ سَاعتينِ.

- التَّمَادِي فِي اِسْتِهْلَاكِ البِطِّيخ خُصُوصًا مَرْضَى الْقُصُور الْكُلْوِيّ الَّذِينَ يَخْضَعُونَ لِغَسِيلِ الْكُلَى، قَدْ يُؤَثِّرُ سَلْبًا عَلَى وَظَائِفِ الْكُلَى بِسَبَبِ اِرْتِفَاعِ مُسْتَوَى الْبُوتَاسْيُوم فِيهِ.

- إِذَا كَانَ البِطِيخُ حُلْوَ الطَّعْم دَلَّ ذَلِكَ عَلَى أَنَّهُ ذُو جَوْدَةٍ جَيِّدَة وأَنَّهُ لَمْ يَتَعَرَّض إِلَى لإِفْرَاطٍ فِي التَّسْمِيد، وَأَنَّهُ لَمْ يُسْقَى بِمِيَاهٍ مُلَوَّثَة.

- يَتَطَلَّبُ تَنَاوُلُ البِطِّيخ فِي مَوْسِمِهِ، لِأَنَّ نُضُوجَ البِطِّيخِ قَبْلَ أَوْ فِي غَيْرِ مَوْسِمِهِ، يُشِيرُ إِلَى اِسْتِخْدَامِ هُرْمُونَاتِ النُّمُوِّ، وَخُبَرَاءَ كُثُر يُحَذِّرُونَ مِنْهُ، وُهُوَ فِي الْمَذَاقِ غَيْرُ حُلْوٍ .

- اِحْتَرِس مِنَ البِطِّيخ اَلّذِى يُسْقَى بِمِيَاهٍ مُلَوَّثة (الصَّرْفِ الصِّحّي)، إِذَا حَدَث مَغْصٌ شَدِيدٌ (أَلَمٌ بَطْنِيٌّ) وَإِسْهَالٌ شَدِيدٌ بَعْدَ تَنَاوُلِ البِطِّيخ فَاعْلَمْ أَنَّهُ مَسْقِيٌّ بِمِيَاهٍ مُلَوَّثَة، هِيَ حَالَةٌ لَيْسَتْ بِخَطِيرَة، وَلَكِنْ اِذْهَبْ إِلَى الطَّبِيبِ عَلَى الْفَوْر.

- مُعِدُّ الْمَقَالَة: نَصْرُ الدّين عَمْيَار.
- صَفْحَة: عِلْمُ النَّبَاتِ الطّبّي.

- الْمَرَاجِع:

- Naz A, Butt MS, Sultan MT, Qayyum MM, Niaz RS. Watermelon Lycopene And Allied Health Claims. EXCLI J. 2014 Jun 3;13:650-60. Online Text.
- Artana, I Wayan et a. / Watermelon, Kalium, And Kidney Health: A Review Literature. Sys Rev Pharm 2020;11(6):1001-1007. Online Text.

- Mulyani, S., Meutia, N., & ., S. (2020). The Influence Of Watermelon (Citrullus Lanatus) Juice Intake On The Kidney Of Wistar Rats (Rattus Novergicus) Exposed To Monosodium Glutamate. International Journal Of Medical And Biomedical Studies, 4(4). **Online Text** .
- Arturo Figueroa, Alexei Wong, Roy Kalfon, Effects Of Watermelon Supplementation On Aortic Hemodynamic Responses To The Cold Pressor Test In Obese Hypertensive Adults, American Journal Of Hypertension, Volume 27, Issue 7, July 2014, Pages 899–906. **Online Text.**
- Lum T, Connolly M, Marx A, Beidler J, Hooshmand S, Kern M, Liu C, Hong My. Effects Of Fresh Watermelon Consumption On The Acute Satiety Response And Cardiometabolic Risk Factors In Overweight And Obese Adults. Nutrients. 2019 Mar 12;11(3):595. **Online Text.**
- Poduri A, Rateri DL, Saha SK, Saha S, Daugherty A. Citrullus lanatus 'sentinel' (watermelon) extract reduces atherosclerosis in LDL receptor-deficient mice. J Nutr Biochem. 2013 May;24(5):882-6. **Online Text.**
- Ajiboye Bo, Shonibare Mt, Oyinloye Be. Antidiabetic Activity Of Watermelon (Citrullus Lanatus) Juice In Alloxan-Induced Diabetic Rats. J Diabetes Metab Disord. 2020 Apr 28;19(1):343-352. **Online Text.**
- Hassan Abdullahi Dachia B.Sc Ed. Medicinal Values Of Watermelon (Citrullus Lanatus). International Journal Of Scientific And Management Research. Volume 3 Issue 2 (March-April) 2020. Page: 78-84. **Online Text.**
- Effect Of Watermelon (Citrullus Lanatus) Flesh Extract On Sexual Behavior Of Male Ratsp Munglue, S Kupittayanant, P Kupittayanantchiang Mai University Journal Of Natural Sciences 13 (1), 519, 2014182014. **Online Text.**
- Somia Gul, Zaira Rashid and Ghulam Sarwer. Citrullus Lanatus (Watermelon) as Diuretic Agent: An in vivo Investigation on Mice. American Journal of Drug Delivery and Therapeutics. ISSN 2349-7211. **Online Text.**
- Atuadu Vivian Onyinye , Anyanwu Godson Emeka. Citrullus lanatus Ethanolic Seed Extract Improved Male Sexual Behavior in Rats via Enhancement of Sexual Hormone and Hypothalamic-Pituitary-Gonadal Pathway. Journal of Krishna Institute of Medical Sciences (JKIMSU) . Jul-Sep2019, Vol. 8 Issue 3, p96-107. 12p. **Online Text**.